

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour vous remettre en mouvement, entretenir ou améliorer votre santé, bénéficiez d'un programme personnalisé



L'Activité Physique au service de votre santé

*Programme de travail  
selon vos besoins,  
capacités et envies*

## UNE APPROCHE PHYSIQUE, COGNITIVE ET SOCIALE



Équilibre - Posture  
Apprentissage des bons gestes



Renforcement musculaire :  
membres supérieurs et inférieurs  
muscles posturaux



Réentraînement à l'effort  
Endurance



Mobilité - Flexibilité  
Elasticité - Souplesse

- ↓ Travail en lien avec professionnels de santé et aidants
- ↓ Évaluation initiale des capacités et des besoins
- ↓ Conception et mise en place d'un programme personnalisé
  - Séance individuelle (au domicile ou à l'extérieur) : 1h / semaine
  - Atelier collectif : 1h / semaine (groupe de 6 à 10 personnes). Possibilité de s'inscrire à plusieurs ateliers
  - Proposition d'un programme individualisé (1 séance / mois + programme + appels téléphoniques)
- ↓ Suivi et évaluation finale
- ↓ Intégration en club avec suivi et accompagnement à la demande

## - Les ateliers dans les Landes -

ST VINCENT DE TYROSSE

Mardi de 10h30 à 11h30

ST VINCENT DE TYROSSE

Jeudi de 10h30 à 11h30

VOTRE INTERLOCUTEUR

**Mathilde Ratault**

07 64 23 41 13

m.ratault@form-ap.com

FORM-AP.COM

2 séances  
d'essai

Suivez nos actualités



form-ap.com



Facebook/@Form-AP



LinkedIn/Form'AP